

# スタジオ & プール プログラムスケジュール 2019年5月 **ゴルフスポーツクラブ【豊見城】**

	月曜日 Mon	火曜日 Tue	水曜日 Wed	木曜日 Thu	金曜日 Fri	土曜日 Sat	日曜日 Sun
	スタジオ	ゴルフプール	スタジオ	ゴルフプール	スタジオ	ゴルフプール	スタジオ
9:00							
9:20~10:05	ウェーブストレッチ (安次嶺沙織)						
10:00							
10:15~11:00	水中運動 (スタッフ)						
11:00							
11:15~12:00	ZUMBA(ズンパ) (上間留美子)						
12:00							
12:15~13:00	太極舞 (上間留美子)						
13:00							
13:15~14:15	ハワイアンフラ (外間美穂)						
14:00							
14:30~15:15	お気軽エアロ (大田礼子)						
15:00							
15:30~16:15	ボディメイク (大田礼子)						
16:00							
17:00							
18:00							
18:15~19:00	ボディシェイプ (山中崇史)						
19:00							
19:15~20:00	お気軽エアロ (山中崇史)						
20:00							
20:15~21:00	ボディメイクヨガ (玉城由希乃)						
21:00							
21:15~21:35	アクティブモーションバー (スタッフ)						
22:00							
9:45~10:15							
10:00							
10:30~11:15							
11:00							
11:30~12:15							
12:00							
12:30~13:15							
13:00							
13:30~14:15							
14:00							
14:30~15:15							
15:00							
15:30~16:30							
16:00							
17:30~18:30							
18:00							
18:45~19:45							
19:00							
19:30~20:15							
20:00							
20:30~21:15							
21:00							
21:25~21:40							
22:00							

**\* 会員の皆様へ \***

◆安全面の確保の為、レッスン開始15分後のご参加はご遠慮下さい

◆  が付いているレッスンは初心者でも安心してご参加出来る プログラムとなっています。初めての方は  マークの物からご参加ください。

◆都合によりレッスン内容、インストラクターに変更がある場合があります。スポーツクラブ出入口、又はスタジオ前の掲示板にてご案内させていただきます。

◆営業時間 ※ 月・火・木・金 9:00~23:00  
 ※ 水・土 9:00~21:00  
 ※ 日・祝祭日 10:00~21:00  
 祝日営業日は、9時台・20時以降のスタジオとスイミングプログラムは休講  
 ゴルフプール水中運動レッスンは19:00に変更

◆レッスンレベル

	初めての方でも安心してご参加できます
	初級の方向けのプログラムです
	初～中級者向けのプログラムです
	中～上級者向けのプログラムです
	スイミングスクールでのプログラムです
	ゴルフプールでのプログラムです

◆定休日  
 ・ゴルフスポーツクラブ豊見城・前田 第2水曜日  
 ・ゴルフスポーツクラブ牧港 第3水曜日  
 ・沖縄スイミングスクール豊見城校 毎週水曜日 日曜日

**GULF Sports Club**  
**ゴルフスポーツクラブ【豊見城】**  
 TEL (098)856-0022  
 FAX (098)856-0023

※隣接するスイミングスクールは4月28日(日)~6月2日(日)まで長期工事があるため、期間中は完全閉鎖となります。フリーコース、スイミングプールレッスンは休講となります、ご了承ください。